



今回は、「アンガーマネジメント」について、少しお話したいと思います。  
子どもの頃、このような経験をしたことはないでしょうか？「先生に怒られてやる気をなくしてしまった」「ふてくされて努力しなくなった」「親に怒られて、反抗のためにあえて違うことをした」など。怒りは大切な気持ちの一つです。自分の中の「怒り」を認めるように意識してみましょう。  
問題となるのは4つの怒りです。

**1)しょっちゅう怒ってしまう(頻度が高い)**

回数が多いほど、いつも怒っていることになります。怒りは伝染してしまいます。

**2)怒りがずっと続いてしまう(持続する)**

怒りの気持ちがあっても大丈夫。ただ、ずっと続けていると、だんだん後ろ向きの気持ちに変化していき、憎しみ、恨みといった気持ちに変わっていきます。結果、毎日が楽しめません。

**3)強く怒ってしまう(強度が高い)**

強く怒って周りが言うことを聞いてくれると、どんな時でも強く怒るようになり、思い通りになるまで怒り続けたり、気が済むまで怒ったりするようになります。結果、関係に変化が出ます。

**4)怒りをぶつけてしまう(攻撃性がある)**

怒りを人やモノにぶつくと、お互いに傷つき、物事が解決しません。「相手を傷つけない、自分を傷つけない、モノにあたらない」がルールですね。

イラッとした時、衝動的に怒らないためのレッスン

- ・感情のピークは6秒 … 心の中で6秒数える。心の中で「ストップ」と声をかける。歌を歌う。
- ・深呼吸 … 風船をふくらませる。シャボン玉をとばす。ストローで息を吹く。袋をふくらませる。
- ・グラウンディング … 一つのものに気持ちを集中させて、イライラすることから気持ちをそらす。
- ・タイムアウト … リラックス(目をつぶる)、散歩、ストレッチなどをして頭を冷やす。

※スポーツの試合で連続得点された時など、「タイム!」と言って作戦を練る時間を取りますね。

**お知らせ**

参考図書:イラスト版 子どものアンガーマネジメント——怒りをコントロールする43のスキル(合同出版)

12月3日(火)にスクールカウンセラー、人見先生がいらっしゃいます。相談を希望される方は、担任または教育相談係にご連絡ください。時間を調整してご連絡いたします。

なお、希望される方が多いときは、ご希望の時間に添えない場合もありますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

教育相談係  
担当:河原井

き り と り

スクールカウンセラー相談 希望書

11月27日(水)締め切り

12月3日(火)の相談を希望します。

(\*可能であれば、第3希望まで希望順位をご記入いただきますようお願いいたします。)

14:00	15:00	16:00

年 組 児童氏名

保護者氏名